



• 心靈小語:

1. 縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為「對方如何看你」，那是對方的課題。

2. 不求做個完美的人，而是接受不完美的自己。----取自<<被討厭的勇氣>>

家庭衝突

你是否曾經與自己的家人有過衝突呢? 你所遇到的問題是甚麼? 又是怎麼解決的呢?

家庭中常見的衝突:

- 家務分工的衝突
- 經濟方面的衝突
- 意見與習慣的衝突

家庭衝突的常見處理方法:

- 逃避
- 退縮
- 攻擊
- 說服
- 第三者調停
- 折衷方式

利用正確的處理方法能夠從根本解決問題，但是處理方法不當可能使我們無法解決所碰到的問題，反而有可能將問題變得更嚴重。



應該避免的	應該做的
• 用羞辱的方式 • 打斷 • 批評 • 採防禦的態度 • 說教 • 分心 • 諷刺 • 沉默 • 叫囂 • 詛咒	• 陳述問題 • 輪流發言 • 指出好與壞 • 即使不同意也要保持冷靜 • 直接、簡短 • 專心 • 使用平常的語氣 • 說出你的感受 • 承擔責任 • 使用有力但尊重的語氣

怎麼解決衝突?

由於每個人都有不同的角色背景，因此對事物都會有不同的論點與想法。所以在解決衝突時，除了自己的立場，也需評估衝突的情境。

解決衝突的基本原則：

- ✓在衝突中，雙方都能彼此提醒或記得「我們都是一家人」的關係。
- ✓恢復平靜或理性後再進行溝通，並且合理性的溝通。
- ✓接納雙方在衝突中，「各說各話、各有各的立場」。
- ✓強調「對事不對人」。
- ✓分析衝突原因，依先後次序來解決這些衝突。
- ✓找出使雙方滿意的解決方法，在問題上達成共識。



<<輔導室工商時間>>

萬用卡徵稿活動

設計一張卡片，傳播滿滿的愛給大家

輔導室強力徵求設計者，有意願者請洽詢輔導室-偉茹老師



改變衝突的根源

- ✓ 不要把「付出」當作「犧牲」：

若付出是帶著一絲和自己本意有違的勉強與不甘願，是迫於「大家都這樣講」或「多數人期待」的壓力，便是將行動的主控權與選擇權交給別人，不要忽視自己的舒適、活得像奴隸；唯有以快樂為主軸來運轉的家庭，才是真正的幸福。

- ✓ 放下受傷的感覺：

沉浸在「我很受傷」的感覺，忘了自己其實可以主動放下負面情緒、成為正面解決問題的勇士。面對受傷的情緒，如何產生警覺、正面處理：「試著對自己喊話，替自己加油打氣。告訴自己必須放下受傷的情緒，放下不公不義的想法，否則只會讓自己情緒化，無法理智思考。情緒會致命，我必須保持冷靜。」

- ✓ 注意「原生家庭」帶給你的影響：

在我們成長的過程中，若常聽到父母大喊「我為你做了那麼多、省吃儉用、犧牲那麼多把你拉拔長大，你今天就這樣對我？」等犧牲與虧欠的交換求償，就算當時的我們也覺得非常不認同(甚至痛苦)，但若沒有提高自覺，潛意識其實就承載著這樣犧牲交換的價值觀，將循環應用在我們與孩子的關係之間，繼續產生相似的親子衝突、製造一樣的不快樂。

參考資料：

<http://wwwws.gov.taipei/001/Upload/public/MMO/FAMILY/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BF%83%E5%AE%B6%E5%9C%9214.pdf>

<https://reurl.cc/WE8rQe>

<http://www-ws.gov.taipei/001/Upload/public/MMO/FAMILY/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BF%83%E5%AE%B6%E5%9C%9214.pdf>

<https://kknews.cc/zh-hk/psychology/lpamxlz.html>

<https://reurl.cc/E2brlv>